



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°9 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 5° Básico C
Fecha inicio: agosto 2020	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.
Habilidades a evaluar	Ejecutar, saltar, coordinar
Contenido	Ejercicios de Coordinación

Estimados estudiantes, espero que se encuentren muy bien junto a sus familias. Les envío mis felicitaciones a todos los niños y niñas que han desarrollado las guías en sus casas. Mantener una vida activa es positivo para tu cuerpo y tu salud. Si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme al correo electrónico c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl, también envíame fotos de la ejecución de la guía, a modo de verificar que está haciendo la tarea. Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio.

En esta guía de educación física tienes que realizar ejercicios de coordinación. Necesitarás delimitar un cuadrado en el suelo de 40x 40 aproximadamente. Los materiales que puedes usar son: cuerdas o masking o pañuelos o cordones o algo similar. Para mejor comprensión de los ejercicios, busca la demostración de la actividad en el canal de YouTube del Colegio Domingo Eyzaguirre

Actividad 1

Lee atentamente

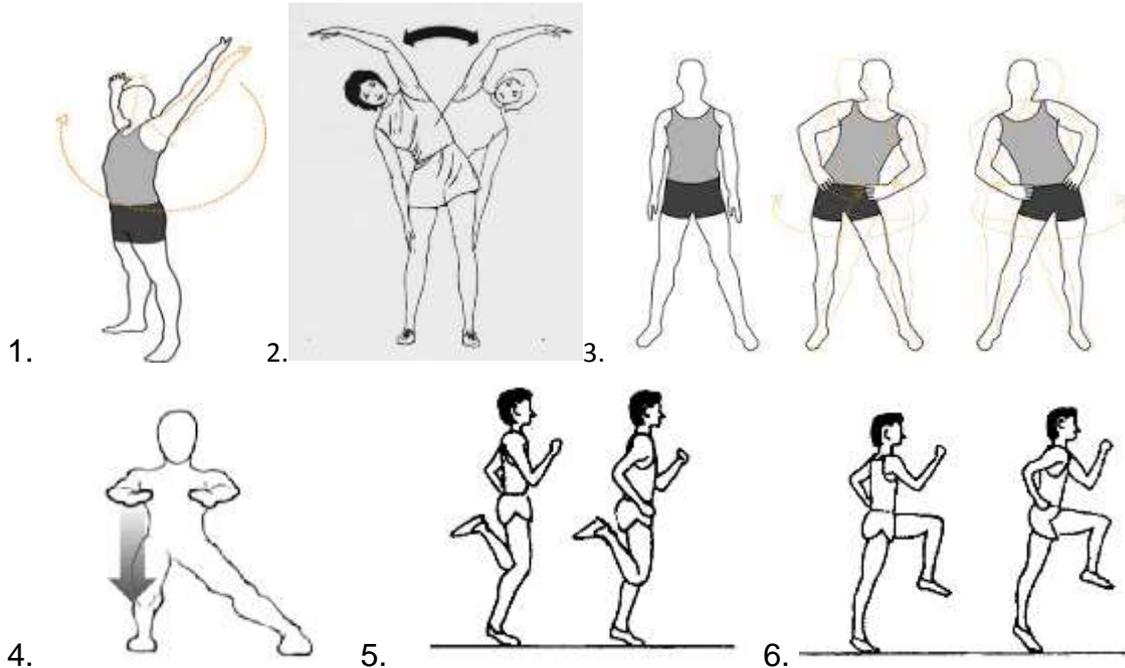
La coordinación es la capacidad de la persona para realizar movimientos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina.

Ampliando el concepto, la coordinación es la capacidad física que tiene el cuerpo humano para movilizarse o desplazarse sincrónicamente, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto.

Actividad 2

Primero: activa tu cuerpo con el calentamiento. Repite 10 veces cada movimiento.

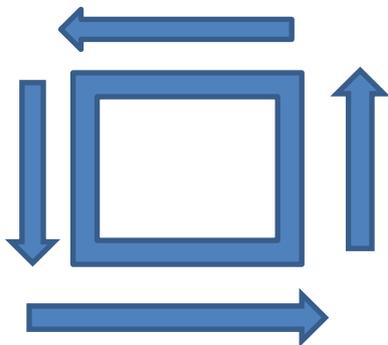
1. Circunducción de hombro.
2. Inclinación de tronco, de lado a lado.
3. Movimiento circular de cadera.
4. Flexo extensión de rodilla. Bajando cadera.
5. Taloneo. Llevar el talón al glúteo.
6. Elevación de rodillas.



Segundo: Sigue las indicaciones de la tabla.

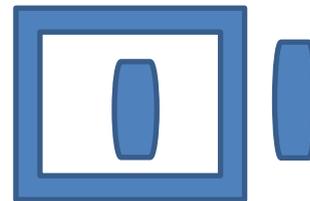
Realiza cada ejercicio durante **20 segundos** y descansa 10 segundos para ejecutar el siguiente ejercicio.

Ejercicio 1: desplázate alrededor del cuadrado trotando.

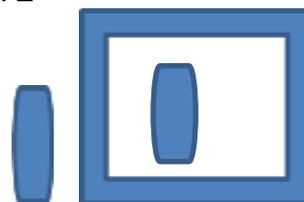


Ejercicio 2: ubícate frente al cuadrado Salta con un pie adentro del cuadrado y afuera hacia el lado.

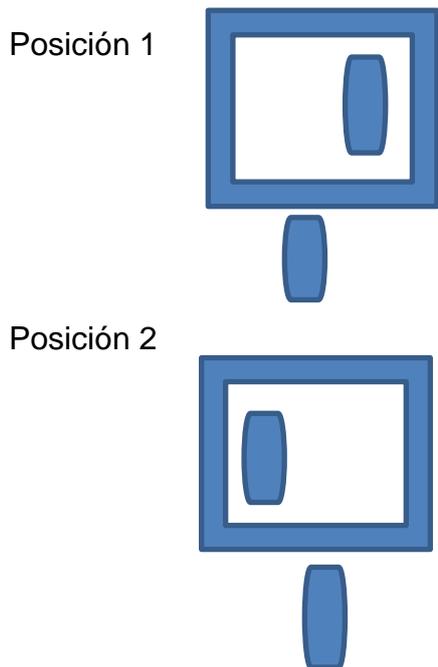
Posición 1



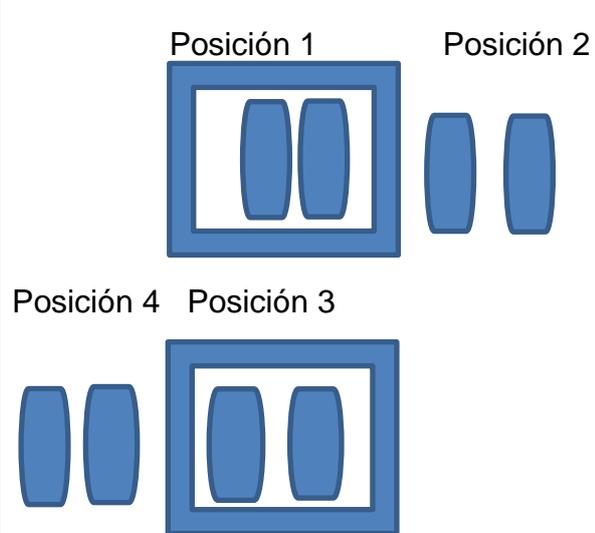
Posición 2



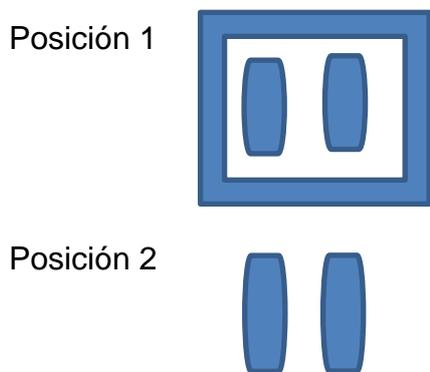
Ejercicio 3: frente al cuadrado y ubicando un pie adentro y otro afuera atrás. Salta y cambia la posición de los pies



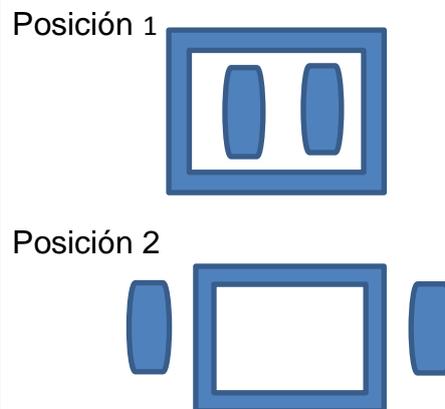
Ejercicio 4: saltos laterales, ubícate al centro del cuadrado con los dos pies, salta a la derecha a pies juntos y vuelve al centro, salta la izquierda.



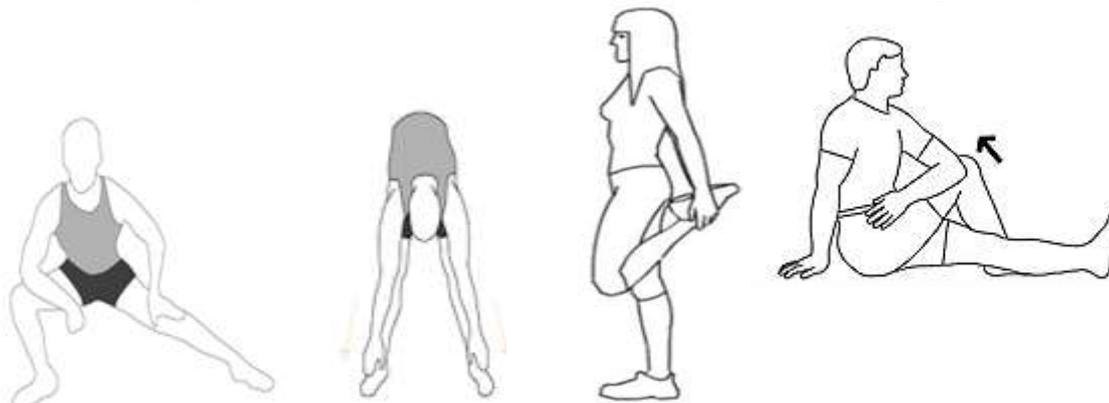
Ejercicio 5: Saltos frontales. Salta a pies juntos adentro y afuera del cuadrado.



Ejercicio 6: ubícate con los dos pies dentro del cuadrado, luego salta separando las piernas.



Tercero: Elongaciones. Mantén cada posición durante 15 – 20 segundos.



Invitación

Te invito a realizar más actividades físicas-deportivas, visita www.mindep.cl en la sección #EntrenaEnCasa, encontrarás diversas rutinas de acondicionamiento físico, juegos deportivos y mucho más, para que practiques con tu familia en casa.

Actividad 3

Responde

1. ¿Cómo te sentiste al realizar la rutina de ejercicios?

2. ¿Haz realizado actividad física en tu casa durante la cuarentena?

3. ¿A qué dedicas tu tiempo libre en casa?
